

車椅子ソフトボールにおける「走塁」・「打撃」・ 「守備」ごとの指導法の検討

著者	渡部 峻, 大西 昌美, 犬伏 祐介
雑誌名	北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報
巻	9
ページ	15-17
発行年	2018
URL	http://id.nii.ac.jp/1136/00002900/

車椅子ソフトボールにおける「走塁」・「打撃」・「守備」ごとの指導法の検討

Study on Teaching Methods for “Running”, “Batting” and “Defense” in Wheelchair Softball

渡 部 峻¹⁾ 大 西 昌 美²⁾ 犬 伏 祐 介³⁾

Shun WATANABE¹⁾ Masami ONISHI²⁾ Yusuke INUBUSHI³⁾

キーワード：車椅子ソフトボール，走塁，打撃，ポジショニング，アダプテッドスポーツ

I. はじめに

2020年に東京オリンピック・パラリンピックを控え、スポーツへの関心は近年さらに高まってきているといえる。プロ野球やバレーボールのVリーグなどプロスポーツの観戦するスポーツに加え、近年は高齢化社会という社会情勢により、健康志向の観点から「するスポーツ」により、高いニーズが求められてきている。会員制のスポーツクラブに入会するなど、職場や学生時代の仲間とともにサッカーチームや野球チームをつくって週末に汗を流すなど現代社会においてスポーツは生活の一部になっている人たちも数多く存在する。このことは、健常者だけではなく、スポーツに関心のある人すべてにあてはまる。近年は、パラリンピックアスリートの活躍によって、これまではあまりメディアでの露出がなく、認知度があまり高くなかったアダプテッドスポーツ（障がい者スポーツ）も徐々に認知されてきた。スポーツ庁が実施した調査によると、成人の障がい者のスポーツ実施率の調査では車椅子バスケットボール・車椅子テニスなど車椅子を用いた車椅子競技の実施率が高い^{1), 2)}。つまり、車椅子競技の人気は比較的高いといえる。また、アダプテッドスポーツとして様々な「ベースボール型」の球技が開発されてきた^{3), 4)}。一方、我々が普及活動を実施してきた「車椅子ソフトボール」は本場のアメリカではアダプテッドスポーツとして絶大な人気を誇っている。だが、日本においてはまだまだ認知度が低いことが現状にある。車椅子ソフトボールは日本にとって、競技人口の多い「ベースボール型」の球技がベースになって

いること、全員が車椅子に乗ることから比較的、競技条件が平等に近くなる。よって、普及にはあまり時間がかからないと思われていたが、競技用車椅子の確保や車椅子が使用可能な施設の確保など様々な要因が重なり、普及にはもう少し時間が必要かと考えられる。また、競技普及のために高いパフォーマンスを発揮することによって、よりハイレベルな試合を展開し、まずは見る人を徐々に増やし、それをきっかけに実際に実施してもらえるような流れを構築していくことが求められる。これまでも練習プログラムの考案にも取り組んできた⁵⁾。そこで、今年度は「走塁」・「打撃」・「守備」それぞれのスキルアップのための指導法について検討した。

II. 練習

1. 対象者

対象者は本学の北方圏生涯スポーツ研究センターを中心に活動している「Brave Fighters」の選手の43名であった。うち19名は本学の大西ゼミの学生であった。

2. 対象期間

2018年4月から7月の全日本車椅子ソフトボール選手権までとした。（7月7日，8日）

3. 練習頻度・練習時間

練習頻度と練習時間については昨年と変わらず、チーム全体でおこなう全体練習は遠方からくる選手もいるため、原則毎週土曜の午後からとして2時間から3時間程度とした。

1) 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター

2) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

3) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科 学生

4. 練習内容・練習意図および指導

1) 走塁

通常のソフトボールや野球はもちろんではあるが、走塁によって1点を獲得できるかできないかという場面は多々見られる。これは車椅子ソフトボールであっても同様のことがいえる。しかし、通常のソフトボール等と異なるのは車椅子を使用しているという点である。そこで、車椅子をいかに上手に操り、ロスなくベースを踏みながらコーナリングできるかが重要である。そのための練習として「チェアスキル」を身につける基本練習を取り入れた。急発進・急停止・急旋回これらを徹底して行った。指導のポイントとしては体幹を前に前傾させ、タイヤと地面との接触面を意識させて練習を実施した。すると、こぎ始めのスリップする回数が減少した。これは打者のインパクトに合わせてロスなく次の塁へのスタートを切ることにつながった。なお、この技術については守備の打球へのスタートにもつながると考えられる。

2) 打撃

車椅子ソフトボールでは、投手は山なりのボールを投げる投球スタイルがルール上義務付けられている。このことを「スローピッチ」という。よって、通常のソフトボールとは異なり球速の速いボールはこない。これは攻撃側にとってはより多くの得点を獲得しやすいとも捉えることができる。つまり、攻撃時により多く得点することが勝利するうえで重要となる。そこで、打撃の指導にあたっては、ボールに対して逆らわない打撃を心がけ練習を実施させた。アウトコースのボールは前の腕を主体に流すように、逆にインコースは後ろの腕を主体に押し出すようなスウィングを目指した。その結果、打ち損じのあたりが減り、ヒット性のあたりが増えた（写真1）。



写真1 打撃練習の様子

3) 守備

守備においても、打撃のところで述べたように、投手は山なりのボール「スローピッチ」で投球を行う。そこで、重要なのが、コントロールである。基本的に速球がないため、緩急を用いることは難しい。そのため、できる限り狙ったところにボールを投じて、「打たせてとる」ことが求められる。また、打者を打ち取るうえで、ポジショニングが車椅子ソフトボールではさらに重要になる。投手の投球するコースやボールの高さに応じて、守備位置を右に左に前後に移動することを選択には求めた。そのため、投手はこれまで以上にコントロールに注意を払い、投球することを心がけるようになり、投手のコントロールの向上につながったと考えられる。野手の守りにおいても、動いた位置とは反対に打たれるなど、うまくいかないことも多々見られたが、自分の意志でポジショニングを変えて守った結果、狙い通りに打球が飛んできてアウトにできる場面も徐々にではあるが増えてきたので、今後もミスを恐れず、積極的にチャレンジできるチームの雰囲気構築していこうと考えている（写真2）（写真3）（写真4）。



写真2 投球の様子



写真3 守備練習の様子



写真4 ポジショニングを変更した守備

Ⅲ. まとめ

4月から7月の対象期間のなかで、「走塁」・「打撃」・「守備」の3つの要素それぞれにおいて、これまで以上のスキルアップを目指して、練習を重ねてきた。いずれにおいてもチェアスキルであるなど、車椅子ソフトボール独自の技術があり、それらの向上はもとより、それだけではなく、通常のソフトボールの練習や考え方も参考に取り入れた⁶⁾。昨年までの練習により、高度な技術を求めていったので、上達が著しい選手となかなか技術の向上がスムーズにいかない選手の差がみられた。だが、選手間同士で、獲得した技術や技能をチームの中で共有しようという意識が生まれ、それによって、技術の差が埋まることはもとより、何よりチーム内の雰囲気が非常によくなってきたと考えられる。勝敗を決めるのは技術や戦術はもちろんだが、チームワークや選手のモチベーションなど様々な要素が関係してくる。選手の育成にはゴールや正解はなく、難しい部分が多々あるが、競技力向上と車椅子ソフトボールの更なる普及に向けて今後も活動していく。

付 記

本研究は平成29-30年度北方圏生涯スポーツ研究センター・センター選定事業として実施した。

申告すべき利益相反なし。

引用文献

- 1) 矢部京之助：アダプテッド・スポーツの科学～障害者・高齢者のスポーツ実践のための理論～. pp3-4, 市村出版, 東京 2004.
- 2) 藤田紀昭：アダプテッドスポーツの世界アダプテッドスポーツとは何か. pp93-95, 角川学芸出版, 東京,

2004.

- 3) 笹川スポーツ財団：中央競技団体现況調査, 2010.
- 4) 梶正義：ぼれぼれ身体障害者野球チーム「神戸コスモス」紹介, さぼーと, 56(5):32-35, 2009.
- 5) 大西昌美, 渡部峻, 江副翔太：車椅子ソフトボールにおける練習プログラムの考案, 北方圏生涯スポーツ研究センター年報, 8:127-130, 2018.
- 6) 宇津木妙子, 三科真澄：ソフトボール練習メニュー 200. pp24-184, 池田書店, 東京, 2011.